

ADAPTACION FISIOLOGICA - FUNCIONAL PARA HIIT

Toda actividad física o deportiva representa en primera instancia un estrés que muchas veces no estamos acostumbrados a soportar y que con el paso del tiempo y la repetición habitual de la actividad nuestros sistemas se adaptan a ella, es necesario sin embargo para cada actividad desarrollar un programa previo de adaptación dentro de nuestras posibilidades para evitar un cambio abrupto debido a la intensidad elevada del HIIT y minimizar el índice de lesiones como el de deserción en el entrenamiento.

El objetivo de este trabajo es llevar un control y una guía en el proceso de adaptación del sistema de entrenamiento HIIT.

Teniendo en cuenta que toda adaptación de las capacidades físicas se realiza desde un aspecto general hacia lo específico se debe comenzar con volúmenes de carga altos e intensidades bajas y de manera paulatina y progresiva ir invirtiendo ambos componentes hasta que estos queden totalmente a la inversa, primando volúmenes de carga bajos e intensidades altas.

Se estima que este proceso de adaptación puede durar entre 2 y 3 semanas dependiendo el estado de forma de cada individuo

FASE 1

Las sesiones se realizan de aproximadamente 20 minutos (volumen alto/intensidad baja)

Ej.

Remo de agua 2´

Cinta 3´ caminando, trotando (dependiendo y teniendo en cuenta el estado físico del individuo)

Remo de agua 2´

Cinta 3´

Esto constituye un bloqueo de 10 minutos (las pausas se toman como el tiempo que se tarda en ir de aparato a aparato). La intensidad en esta fase debe ser baja permitiendo a la persona completar la actividad, no superando las 140ppm (subaerobico)

Realizaremos en este caso 2 bloques.

Ej 2.

Elíptico 3´



Air bike 2´

Repetir 2 veces cada actividad en forma de circuito, como tiempo de pausa se toma el tiempo que se tarde en llegar de un aparato al otro.

Duración: 1 semana (4 o 5 sesiones)

FASE 2

Las sesiones se realizan de aproximadamente 15 minutos (volumen intermedio/intensidad intermedia)

Ej.

Remo de agua 2,5"

Ejercicio de coordinación que con el paso del tiempo al ser repetido se aprenderá y se automatizara y podrá ser usado como trabajo de velocidad por ej una actividad en la escalera de coordinación.

2 series de 3´ con pausa de 2´

Air bike 2,5´

La intensidad debe generar que las ppm se eleven entre las 140 y las 160 ppm.

Duración: 1 semana (3 o 4 sesiones)

FASE 3

En esta etapa vamos a buscar la mayor aproximación posible al ***HIIT***, bajamos el volumen y elevamos la intensidad de la actividad a un nivel que lleve las pulsaciones por encima de las 160 por minuto.

Tiempo total de trabajo 12 minutos, las pausas no se contaran como parte del tiempo total de entrenamiento, solo se contabilizar el tiempo real de trabajo. 3 bloques de 2´ y 3 bloques de 1´, 6 bloques de 30"

Remo de agua 2´

Air bike 2´



Cinta magnética 2´

Escalera de coordinación 1’

6 ejercicios entre abdominales, fuerza de resistencia, velocidad. 30” cada uno.

Duración: 1 semana (3 o 4 sesiones)

Prof. Franco Pacheco de Rosa

Musculación Jockey Gym Centro


JOCKEY GYM